

CẨM NANG KỸ NĂNG SỐNG KHỎE VỚI STRESS · SỐ 8

Vượt qua chia tay: Cẩm nang chữa lành sau đổ vỡ

Dành cho những ngày mở mắt ra là nhớ, lướt điện thoại là dò tìm, và ai hỏi "ổn không?" cũng đáp "ổn" trong khi lòng thì không.

TRONG TÀI LIỆU NÀY:

- Vì sao chia tay đau như "cai nghiện" — góc nhìn khoa học não bộ
- Sơ cứu 2 tuần đầu: những việc nên và tuyệt đối tránh
- "Đốt cầu" phiên bản chia tay: khi nào cần chặn liên lạc
- Xây lại cuộc sống: bản kế hoạch 30 ngày từng bước

~8 trang • đọc 15 phút • dễ thực hành

Biên soạn: Đội ngũ chuyên gia Inner Mind

Cố vấn chuyên môn: ThS.BS Phạm Văn Dương

Vì sao đau đến vậy? (Không phải vì bạn yếu đuối)

Mất ăn, mất ngủ, kiểm tra điện thoại 40 lần một ngày, nhớ da diết một người vừa làm mình tổn thương — nếu bạn thấy mình "không bình thường", thì đây là tin quan trọng: mọi thứ bạn đang trải qua đều là phản ứng bình thường.

Các nghiên cứu não bộ cho thấy: khi yêu, não quen nhận đều đặn một "liều" hóa chất gắn bó từ người kia. Chia tay là cắt liều đột ngột — não phản ứng đúng như một cơn "cai": bồn chồn, thèm nhớ, chỉ nghĩ về một thứ, muốn "chỉ nhận một tin thôi". **Cơn nhớ người cũ vận hành giống một cơn thèm** — và vì thế, những kỹ năng cai thói quen lại hiệu quả bất ngờ ở đây.

Điều đầu tiên cần nghe

Đau sau chia tay không phải là "làm quá". Bạn đang mất cùng lúc: một người, một thói quen sống, và một phiên bản tương lai đã hình dung. Đó là một mất mát thật — và mất mát thật thì cần thời gian thật để lành. Cẩm nang này không giúp bạn hết đau ngay; nó giúp bạn đau đúng cách — để lành thật.

Sơ cứu 2 tuần đầu

NÊN làm

- Cho phép mình buồn có giờ giấc: mỗi ngày 20–30 phút "được khóc, được nhớ" trọn vẹn — rồi đứng dậy làm việc tiếp. (Buồn có khung giờ dễ chịu hơn buồn tràn cả ngày.)
- Giữ 3 chiếc neo sinh hoạt: dậy đúng giờ, ăn đủ bữa, ra ngoài ít nhất một lần mỗi ngày. Không cần làm tốt — chỉ cần làm đủ.
- Nói với 1–2 người tin cậy. Nỗi đau được kể ra nhẹ đi một nửa; nỗi đau giữ kín nặng gấp đôi.
- Xả năng lượng qua cơ thể: đi bộ nhanh, chạy, bơi — cơn bồn chồn trong ngực cần lối ra vật lý.
- Tự xoa dịu bằng giác quan: tắm nước ấm, nhạc êm, món ăn tử tế, chần sạch — đối xử với mình như với người bạn thân vừa đổ vỡ.

TRÁNH (ít nhất trong giai đoạn đầu)

- Ra quyết định lớn (nghỉ việc, chuyển thành phố, cắt tóc "đổi đời" lúc 2 giờ sáng) — chờ qua giai đoạn cấp tính.
- Dùng rượu/chất kích thích để "ngủ cho quên" — nó hoãn nỗi đau chứ không xử lý, và thêm một vấn đề mới.
- "Điều tra" mạng xã hội người cũ — mỗi lần dò là một lần gãi vào vết thương đang liền da.
- Lao ngay vào mối quan hệ mới để lấp chỗ trống — vết thương chưa lành sẽ được "chuyển khoản" sang người mới.
- Nghe đi nghe lại nhạc buồn và đọc lại tin nhắn cũ hàng đêm — đó là "tiếp nhiên liệu" cho cơn đau.

"Đốt cầu" phiên bản chia tay

Trong liệu pháp DBT có kỹ năng "đốt cầu": khi muốn thoát khỏi một điều gây hại, hãy chủ động cắt những "đường lui" kéo mình quay lại. Có một câu ví von đắt giá: **"Chỉ một khe cửa hé, cả con voi cũng chui lọt."** Con nhốt không cần cửa chính — chỉ cần một khe.

1 Dọn "hiện trường số" (ít nhất 30 ngày)

Ẩn/tạm chặn trang cá nhân người cũ (unfollow là tối thiểu). Tắt thông báo. Xóa chuỗi chat khỏi màn hình chính. Đây không phải trẻ con — đây là băng gạc cho vết thương.

2 Cất kỹ vật vào một chiếc hộp

Không cần vút — cất hết vào một hộp, dán lại, để chỗ khuất. Hẹn 3-6 tháng sau mở ra quyết định tiếp.

3 Viết "lá thư không gửi"

Viết hết mọi điều muốn nói — giận, tiếc, thương, trách. Viết xong: KHÔNG GỬI. Đây là van xả cho bạn, không phải kênh liên lạc.

4 Chuẩn bị cho "con thèm nhắn tin"

Con muốn nhắn cho người cũ dâng lên như một con sóng: dâng — đạt đỉnh — TỰ TAN sau vài phút. Khi nó đến: đặt điện thoại xa, thở vào 5 - ra 7, tự nhủ "mình chỉ cần vững 5 phút". Mỗi con sóng bạn vượt qua, sóng sau sẽ nhỏ hơn.

Nếu lỡ "trượt" — nhắn rồi, dò trang cá nhân rồi?

Một lần trượt không xóa mọi tiến bộ — trừ khi bạn dùng nó làm có buông xuôi. Đừng tự sỉ vả. Ghi nhận: "Ừ, mình đã lỡ. Điều gì châm ngòi — đêm khuya? Rượu? Cô đơn?" Vá đúng khe hở đó, và quay lại từ phút tiếp theo.

Chấp nhận — mà không cần câu trả lời

Điều giữ nhiều người mắc kẹt nhất sau chia tay không phải là nhớ — mà là những câu hỏi không có đáp án: "Tại sao?", "Mình đã sai ở đâu?", "Nếu lúc đó mình khác đi thì sao?"

Liệu pháp DBT gọi lối thoát là **chấp nhận triệt để**: thừa nhận "chuyện đó đã xảy ra" — không cần đồng ý, không cần hiểu hết lý do, không cần lời xin lỗi mà có thể không bao giờ đến. Bạn có thể vừa không phục, vừa chấp nhận rằng nó đã kết thúc. Hai điều đó đứng cạnh nhau được.

- Mỗi lần câu hỏi "tại sao" quay lại, thậm chí nói: "Chuyện đó đã xảy ra. Hôm nay mình chọn đi tiếp." — Sẽ phải chọn lại nhiều lần. Đó không phải thất bại, đó là cách sự chấp nhận được xây.
- Thủ "chấp nhận bằng cơ thể": ngồi xuống, hai bàn tay mở ngửa trên đùi, thả lỏng khuôn mặt, thở ba nhịp chậm — trong khi nghĩ về sự thật khó chấp nhận. Cơ thể mềm, tâm trí sẽ dần mềm theo.
- Nhắc mình: chấp nhận có thể mang theo một đợt buồn sâu — và liền sau nỗi buồn ấy, thường là bình yên.

Kế hoạch 30 ngày xây lại

Tuần	Trọng tâm	Việc cụ thể
Tuần 1	Sống sót	Ba chiếc neo (dậy đúng giờ – ăn đủ – ra ngoài); buồn có giờ giấc; dọn hiện trường số; nói với 1 người tin cậy.
Tuần 2	Ổn định	Thêm vận động 20 phút/ngày; viết lá thư không gửi; luyện "lướt sóng" cơn muốn liên lạc.
Tuần 3	Lấp khoảng trống	Khôi phục 2 điều bạn từng thích mà lâu nay bỏ quên (vì bạn yêu!); hẹn gặp bạn bè cũ; thử MỘT điều mới nhỏ.
Tuần 4	Nhìn về phía trước	Viết ra: mối quan hệ này dạy mình điều gì về bản thân, về điều mình cần? Mình muốn 6 tháng tới trông như thế nào? Chọn 1 mục tiêu nhỏ và bước đầu tiên.

“Chữa lành không phải là quên được người cũ — mà là một ngày nhận ra: mình đã nghĩ về tương lai nhiều hơn về quá khứ.”

Ghi nhớ mang theo

Nỗi đau này có hạn sử dụng — dù bây giờ khó tin. Việc của bạn không phải là tăng tốc nó, mà là không làm nó sâu thêm: giữ neo sinh hoạt, đóng các khe cửa, cho nỗi buồn giờ giấc, và đối xử với chính mình bằng sự tử tế mà bạn xứng đáng được nhận.

Khi nào bạn nên tìm hỗ trợ chuyên nghiệp?

Các kỹ thuật trong tài liệu này là công cụ tự trợ giúp có cơ sở khoa học. Tuy nhiên, hãy cân nhắc gặp chuyên gia tâm lý khi:

- Sau 2-3 tháng, nỗi đau vẫn nguyên vẹn và chi phối phần lớn suy nghĩ, sinh hoạt mỗi ngày.
- Bạn mất ngủ kéo dài, bỏ bữa hoặc ăn uống thất thường nghiêm trọng, sa sút rõ ở công việc/học tập.
- Bạn thu mình hoàn toàn khỏi bạn bè, gia đình và những hoạt động từng yêu thích.
- Xuất hiện cảm giác trống rỗng nặng nề hoặc ý nghĩ tiêu cực về giá trị sống của bản thân — hãy tìm hỗ trợ ngay, đừng chờ.

Tìm hỗ trợ không phải là yếu đuối

Đó là một quyết định dũng cảm và khôn ngoan — giống như đi khám khi cơ thể đau. Tâm trí của bạn cũng xứng đáng được chăm sóc bởi người có chuyên môn.

Về Inner Mind

Inner Mind là trung tâm chăm sóc sức khỏe tinh thần với đội ngũ chuyên gia tâm lý được đào tạo bài bản. Chúng tôi đồng hành cùng bạn qua tham vấn cá nhân, trị liệu cặp đôi - gia đình và các chương trình kỹ năng ứng phó căng thẳng.

Đặt lịch tham vấn cùng chuyên gia

Website: <https://innermind.vn/> | Hotline/Zalo: 0974 095 563

Fanpage: Trung tâm tâm lý Inner Mind

Cố vấn chuyên môn: **ThS.BS Phạm Văn Dương**

Miễn trừ trách nhiệm: Tài liệu này chỉ mang tính giáo dục, không thay thế chẩn đoán hay điều trị y khoa/tâm lý. Nếu bạn đang trong tình trạng khủng hoảng nghiêm trọng hoặc có ý nghĩ làm hại bản thân, hãy liên hệ ngay chuyên gia sức khỏe tâm thần hoặc người thân đáng tin cậy để được hỗ trợ kịp thời.

© Inner Mind. Nội dung tham khảo bộ kỹ năng Chịu đựng căng thẳng (Distress Tolerance) trong Liệu pháp Hành vi Biện chứng (DBT).